# Практическое задание 1

**Тема 1. Повышение личной эффективности**

**Задание 1**

Напишите сочинение (эссе) небольшого объема на тему «Личная эффективность и пути ее повышения».

**Рекомендации по выполнению задания**

Постарайтесь раскрыть не только суть проблемы, но и привести различные точки зрения, выразив собственный взгляд на основные вопросы:

* Что вы вкладываете в понятие личной эффективности?
* Какие критерии, параметры и навыки, по вашему мнению, определяют человека с точки зрения эффективности?
* Какие направления развития человека позволят повысить его личную эффективность?
* Что препятствует повышению личной эффективности, и почему нам сложно впустить изменения в свою жизнь?
* Постарайтесь оценить свою личную эффективность и определить пути и направления ее повышения.

**Требования к оформлению и содержанию эссе**

1. Шрифт – Times New Roman, размер шрифта – 14 пт, междустрочный интервал – 1,5 строки, интервал между абзацами – 0 пт, отступ первой строки – 1,25 см.
2. Выравнивание текста по ширине. Выравнивание заголовков по ширине с отступом первой строки 1,25 см.
3. Допускается наличие маркированных списков.
4. Поля при оформлении текста: слева – 30 мм, вверху и внизу – 20 мм, справа – 15 мм.
5. Страницы эссе должны иметь сквозную нумерацию. Номера страниц располагаются в правом нижнем углу. Первой страницей является титульный лист, на котором номер страницы не проставляется.
6. Ссылки на выдержки из научных изданий и статей располагается в скобках после текста выжимки. В квадратных скобках указывается порядковый номер источника из списка используемой литературы – [8].
7. Общий объем эссе – 3–6 страниц.
8. Эссе должно содержать:

* титульный лист с указанием Ф. И. О. и группы;
* основную содержательную часть, в которой вы раскрываете заявленную тему и сопутствующие вопросы последовательно, логично, излагая собственную позицию по указанной проблеме с приведением доказательств и ссылками на используемую литературу;
* вывод о проделанной работе и указание перспективных направлений развития проблемы;
* список используемой литературы, в котором могут быть учебники, учебные пособия, монографии, научные статьи в периодических журналах, а также интернет-источники.

При написании эссе особенно приветствуется творческий подход к осмыслению заявленной темы, способность аргументировать свои мысли, четкость и лаконичность изложения материала, а также доказательность и оригинальность постановки и решения рассматриваемой проблемы.